

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I, Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II, Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 879/Ak.2/FPP/XI/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMPN 1 TULANGAN  
Jl. Manunggal Amd, RT.03/RW.01, Kedunggiling, Gelang, Kec. Tulangan, Kabupaten Sidoarjo,  
di Kabupaten Sidoarjo

Dengan hormat,  
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMPN 1 TULANGAN berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Rio Satya Kristanto  
NIM : 195900167  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP  
KETEPATAN SHOOTING THREE POINT DALAM  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 TULANGAN

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 30 November 2022



*Rentika Hadi, M.Kes.*  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 1 TULANGAN**  
(SSN : SK DIRJEN DIKASMEN NO. 960/C3/KP/2005)  
Jalan AMD Gelang Sidoarjo Telepon (031)8851650  
Kode Pos 61273

Nomor : 423.1/07/438.5.1.1.27/2023  
Sifat : Biasa  
Lamp. : -  
Perihal : Jawaban Penelitian

Tulangan, 05 Januari 2023

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Pedagogi dan  
Psikologi Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya  
Di

SURABAYA

Menindaklanjuti surat Permohonan Penelitian Nomor : FALSE1002/Ak.2/FPP/I/2023 tanggal 03 Januari 2023, tentang "PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN SHOOTING THREE POINT DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 TULANGAN", bahwa :

Nama : RIO SATYA KRISTANTO  
NIM : 195900167  
Prodi : Pendidikan Jasmani

Nama tersebut diatas diijinkan untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Tulangan pada 03-06 Januari 2023.

Demikian surat balasan penelitian saya sampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 3 Tabel Program Latihan pectoral fly dengan menggunakan alat resistance band Kelompok

Cabang : Bola Sesi : 1  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, dan *Resistance band*

| NO. | MATERI   | DOSIS   | FORMASI                 | KETERANGAN  |
|-----|--|---|-------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan Berdoa Pengantar                                       | 5 menit   | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | - Berdoa Pengantar singkat dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.   |
| 3   | Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>                 | 60 menit<br>-Insentitas 50 %<br>-Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg<br>-Interval saat pergantian |                         | -Dijadikan menjadi satu barisan<br>-Pertama-tama melakukan gerakan <i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian. |

|    |  |  |                       |   |
|----|--|--|-----------------------|---|
|    |  | -3 set, 15<br>repetisi tiap<br>gerakan<br>-Recovery 3<br>menit |                       |   |
| 4. | Penutup<br><i>Cooling</i><br><i>Down</i><br><i>Doa</i> | 10 menit   | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |

Cabang : Bola Sesi : 2  
 Olaharaga Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance* Jumlah : 20 orang  
*Band* dan Anak  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
 dan *Resistance band*

| NO. | MATERI  | DOSIS   | FORMASI                   | KETERANGAN  |
|-----|---|---|---------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan<br>Berdoa<br>Pengantar  | 5 menit   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | - Berdoa<br>Pengantar singkat<br>dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari<br>keliling<br>Lapangan<br>- <i>Stretching</i><br>dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | Pemanasan<br>dilakukan secara<br>rutin dari atas<br>kebawah atau<br>sebaliknya.   |
| 3   | Latihan<br>Inti<br><i>Resistance</i><br><i>Band</i><br><i>pectoral fly</i>      | 60 menit<br>-Insentitas 50<br>%<br>-Menggunakan<br>alat<br><i>Resistance</i><br><i>Band</i> dengan<br>beban 1,5-2<br>kg<br>-Interval saat<br>pergantian<br>-3 set, 15<br>repitisi tiap<br>gerakan<br>- <i>Recovery</i> 3<br>menit |                           | -Dijadikan menjadi<br>satu barisan<br>-Pertama-tama<br>melakukan<br>Gerakan<br><i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap<br>gerakan secara<br>bergantian. |

|    |   |          |                       |  |
|----|---|----------|-----------------------|--|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|--|

Cabang : Bola Sesi : 3  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
 dan *Resistance band*

| NO. | MATERI   | DOSIS  | FORMASI                   | KETERANGAN  |
|-----|--|--|---------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan Berdoa Pengantar   | 5 menit  | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | - Berdoa Pengantar singkat dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari keliling Lapangan<br>- <i>Stretching</i> dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.   |
| 3   | Latihan Inti<br><i>Resistance Band pectoral fly</i>                    | 60 menit<br>-Insentitas 50 %<br>-Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg<br>-Interval saat pergantian<br>-3 set, 15 repitisi tiap gerakan<br>- <i>Recovery</i> 3 menit |                           | -Dijadikan menjadi satu barisan<br>-Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|



Cabang : Bola Sesi : 4  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance* Jumlah : 20 orang  
           : *Band* dan Anak  
           : Ketetapan  
           Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
                       dan *Resistance band*

| NO. | MATERI  | DOSIS   | FORMASI                 | KETERANGAN   |
|-----|---|---|-------------------------|--|
| 1.  | Pembukaan<br>Berdoa<br>Pengantar  | 5 menit   | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | - Berdoa<br>Pengantar singkat<br>dan jelas   |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari<br>keliling<br>Lapangan<br>- <i>Stretching</i><br>dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | Pemanasan<br>dilakukan secara<br>rutin dari atas<br>kebawah atau<br>sebaliknya.  |
| 3   | Latihan<br>Inti<br><i>Resistance</i><br><i>Band</i><br><i>pectoral fly</i>      | 60 menit<br>-Insentitas 50<br>%<br>-Menggunakan<br>alat<br><i>Resistance</i><br><i>Band</i> dengan<br>beban 1,5-2<br>kg<br>-Interval saat<br>pergantian<br>-3 set, 15<br>repetisi tiap<br>gerakan<br>-Recovery 3<br>menit |                         | -Dijadikan<br>menjadi satu<br>barisan<br>-Pertama-tama<br>melakukan<br>Gerakan<br><i>Resistance</i><br><i>Band</i> .<br>-Melakukan tiap<br>gerakan secara<br>bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|

Cabang : Bola Sesi : 5  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
 dan *Resistance band*

| NO. | MATERI  | DOSIS   | FORMASI                 | KETERANGAN   |
|-----|---|---|-------------------------|--|
| 1.  | Pembukaan<br>Berdoa<br>Pengantar  | 5 menit   | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | - Berdoa<br>Pengantar singkat<br>dan jelas   |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari<br>keliling<br>Lapangan<br>- <i>Stretching</i><br>dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | Pemanasan<br>dilakukan secara<br>rutin dari atas<br>kebawah atau<br>sebaliknya.  |
| 3   | Latihan<br>Inti<br><i>Resistance Band pectoral fly</i>                          | 60 menit<br>-Insentitas 50<br>%<br>-Menggunakan<br>alat<br><i>Resistance Band</i> dengan<br>beban 1,5-2<br>kg<br>-Interval saat<br>pergantian<br>-3 set, 15<br>repetisi tiap<br>gerakan<br>-Recovery 3<br>menit |                         | -Dijadikan<br>menjadi satu<br>barisan<br>-Pertama-tama<br>melakukan<br>Gerakan<br><i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap<br>gerakan secara<br>bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|

Cabang : Bola Sesi : 6  
 Olahraga Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance* Jumlah : 20 orang  
           : *Band* dan Anak  
           Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
 dan *Resistance band*

| NO. | MATERI   | DOSIS  | FORMASI                 | KETERANGAN  |
|-----|--|--|-------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan Berdoa Pengantar   | 5 menit  | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | - Berdoa Pengantar singkat dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari keliling Lapangan<br>- <i>Stretching</i> dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8   | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.   |
| 3   | Latihan Inti<br><i>Resistance Band pectoral fly</i>                    | 60 menit<br>-Insentitas 70 %<br>-Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg<br>-Interval saat pergantian<br>-3 set, 15 repitisi tiap gerakan<br>-Recovery 3 menit |                         | -Dijadikan menjadi satu barisan<br>-Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|

Cabang : Bola Sesi : 7  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
 dan *Resistance band*

| NO. | MATERI   | DOSIS  | FORMASI                 | KETERANGAN  |
|-----|--|--|-------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan Berdoa Pengantar   | 5 menit  | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | - Berdoa Pengantar singkat dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari keliling Lapangan<br>- <i>Stretching</i> dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8   | XXXXXXX<br>XXXXXXX<br>O | Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.   |
| 3   | Latihan Inti<br><i>Resistance Band pectoral fly</i>                    | 60 menit<br>-Insentitas 70 %<br>-Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg<br>-Interval saat pergantian<br>-3 set, 15 repitisi tiap gerakan<br>-Recovery 3 menit |                         | -Dijadikan menjadi satu barisan<br>-Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|



Cabang : Bola Sesi : 8  
 Olahraga Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, dan *Resistance band*

| NO. | MATERI   | DOSIS   | FORMASI                   | KETERANGAN  |
|-----|--|---|---------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan Berdoa Pengantar                                       | 5 menit   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | - Berdoa Pengantar singkat dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.   |
| 3   | Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>                 | 60 menit<br>-Insentitas 70 %<br>-Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg<br>-Interval saat pergantian -3 set, 15 repitisi tiap gerakan<br>-Recovery 3 menit |                           | -Dijadikan menjadi satu barisan<br>-Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|

Cabang : Bola Sesi : 9  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance* Jumlah : 20 orang  
           : *Band* dan Anak  
           : Ketetapan  
           Peralatan : Peluit, *Stopwatch*,  
                     dan *Resistance band*

| NO. | MATERI  | DOSIS   | FORMASI                   | KETERANGAN  |
|-----|---|---|---------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan<br>Berdoa<br>Pengantar  | 5 menit   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | - Berdoa<br>Pengantar singkat<br>dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan<br>- Lari<br>keliling<br>Lapangan<br>-Stretching<br>dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | Pemanasan<br>dilakukan secara<br>rutin dari atas<br>kebawah atau<br>sebaliknya.   |
| 3   | Latihan<br>Inti<br><i>Resistance<br/>Band<br/>pectoral fly</i>          | 60 menit<br>-Insentitas 70<br>%<br>-Menggunakan<br>alat<br><i>Resistance<br/>Band</i> dengan<br>beban 1,5-2<br>kg<br>-Interval saat<br>pergantian<br>-3 set, 15<br>repetisi tiap<br>gerakan<br>-Recovery 3<br>menit |                           | -Dijadikan menjadi<br>satu barisan<br>-Pertama-tama<br>melakukan<br>Gerakan<br><i>Resistance Band</i> .<br>-Melakukan tiap<br>gerakan secara<br>bergantian. |

|    |   |          |                       |  |
|----|---|----------|-----------------------|--|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling</i><br><i>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|--|

Cabang : Bola Sesi : 10  
 Olahraga : Basket  
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit  
 Sasaran : *Resistance Band* dan Anak Jumlah : 20 orang  
 Ketetapan  
 Peralatan : Peluit, *Stopwatch*, dan *Resistance band*

| NO. | MATERI   | DOSIS   | FORMASI                   | KETERANGAN  |
|-----|--|---|---------------------------|---|
| 1.  | Pembukaan Berdoa Pengantar                                       | 5 menit   | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | - Berdoa Pengantar singkat dan jelas  |
| 2.  | Pemanasan - Lari keliling Lapangan - <i>Stretching</i> dan Samba | 15 menit<br>- 2x putaran<br><br>- Hitungan 2x8  | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>O | Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya.   |
| 3   | Latihan Inti <i>Resistance Band pectoral fly</i>                 | 60 menit<br>-Insentitas 70 %<br>-Menggunakan alat <i>Resistance Band</i> dengan beban 1,5-2 kg<br>-Interval saat pergantian -3 set, 15 repitisi tiap gerakan<br>-Recovery 3 menit |                           | -Dijadikan menjadi satu barisan<br>-Pertama-tama melakukan Gerakan <i>Restitance Band</i> .<br>-Melakukan tiap gerakan secara bergantian. |

|    |   |          |                       |   |
|----|---|----------|-----------------------|---|
| 4. | Penutup<br><i>Cooling<br/>Down</i><br>Doa | 10 menit | XXXXXX<br>XXXXXX<br>O | - Dilakukan<br>seperti waktu<br>pemanasan<br>dengan<br>hitungan lebih<br>sedikit. |
|----|---|----------|-----------------------|---|

Uji Normalitas Data  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Unstandardize  
d Residual

|                                  |                |                     |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| N                                |                | 20                  |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | ,0000000            |
|                                  | Std. Deviation | 2,28229582          |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | ,112                |
|                                  | Positive       | ,112                |
|                                  | Negative       | -,098               |
| Test Statistic                   |                | ,112                |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | ,200 <sup>c,d</sup> |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4 Uji Normalitas Data

1) Uji Homogenitas Data

**Test of Homogeneity of Variances**

|             |                                      | Levene    |     |        |      |
|-------------|--------------------------------------|-----------|-----|--------|------|
|             |                                      | Statistic | df1 | df2    | Sig. |
| pretest dan | Based on Mean                        | ,920      | 3   | 36     | ,441 |
|             | Based on Median                      | ,706      | 3   | 36     | ,555 |
| posttest    | Based on Median and with adjusted df | ,706      | 3   | 28,179 | ,557 |
|             | Based on trimmed mean                | ,941      | 3   | 36     | ,431 |

Lampiran 5 Uji Homogenitas Data

- 2) Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen + Kelompok Kontrol

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre_Test  | 5,75 | 20 | 1,713          | ,383            |
|        | Post_Test | 7,75 | 20 | 3,110          | ,695            |

**Paired Samples Correlations**

|        |                      | N  | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pre_Test & Post_Test | 20 | ,679        | ,001 |

**Paired Samples Test**

|        |                      | Paired Differences |                |                 |   |       | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|--------|----|-----------------|
|        |                      | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       |        |    |                 |
|        |                      |                    |                |                 | Lower                                     | Upper |        |    |                 |
| Pair 1 | Pre_Test - Post_Test | -2,000             | 2,317          | ,518            | -3,084                                    | -,916 | -3,860 | 19 | ,001            |

Lampiran 6 Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen + Kelompok Kontrol



3) Uji Paired T-Test Masing-Masing Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

**Paired Samples Statistics**

|        |                     | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre_TestEksperimen  | 6,5000  | 10 | 1,77951        | ,56273          |
|        | Post_TestEksperimen | 10,3000 | 10 | 2,00278        | ,63333          |
| Pair 2 | Pre_TestKontrol     | 5,0000  | 10 | 1,33333        | ,42164          |
|        | Post_TestKontrol    | 5,2000  | 10 | 1,39841        | ,44222          |

**Paired Samples Correlations**

|        |  | N  | Correlation | Sig. |
|--------|--|----|-------------|------|
| Pair 1 | Pre_TestEksperimen & Post_TestEksperimen | 10 | ,577        | ,081 |
| Pair 2 | Pre_TestKontrol & Post_TestKontrol       | 10 | ,715        | ,020 |

### Paired Samples Test

|               |   | Paired Differences |                |                    |   |                  | t              | df | Sig.<br>(2-<br>tail<br>ed) |
|---------------|---|--------------------|----------------|--------------------|---|------------------|----------------|----|----------------------------|
|               |   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error<br>Mean | 95%<br>Confidence<br>Interval of<br>the<br>Difference |                  |                |    |                            |
|               |   |                    |                |                    | Lower   | Upper            |                |    |                            |
| Pa<br>ir<br>1 | Pre_TestEkspe<br>rimen -<br>Post_TestEksp<br>erimen | -<br>3,80<br>000   | 1,751<br>19    | ,553<br>77         | -<br>5,05<br>273                                      | -<br>2,54<br>727 | -<br>6,8<br>62 | 9  | ,00<br>0                   |
| Pa<br>ir<br>2 | Pre_TestKontr<br>ol -<br>Post_TestKont<br>rol       | -<br>,200<br>00    | 1,032<br>80    | ,326<br>60         | -<br>,938<br>82                                       | ,538<br>82       | -<br>,61<br>2  | 9  | ,55<br>5                   |

Lampiran 7 Uji Paired T-Test Masing-Masing Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

## Lampiran 8 Lampiran Foto Penelitian



(Sampel sedang melakukan *shooting three point*)



(Sampel sedang melakukan *shooting three point*)



(Pemberian teknik *shooting three point* dengan benar kepada sampel)



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://www.unpriwidyasby.ac.id>

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Rio Satya Kristanto  
NIM : 195900167  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Resistance Band*  
Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point*  
Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1  
Tulangan Sidoarjo  
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
Penguji II : Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd  
Penguji III : Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

| NO | Materi Revisi  | Penguji I | Penguji II | Penguji III |
|----|--|-----------|------------|-------------|
| 1  | Revisi daftar isi dan daftar pustaka                                 |           |            |             |
| 2  | Revisi penambahan latar belakang, kajian teori dan metode penelitian |           |            |             |
| 3  | Revisi table data penelitian dan pembahasan                          |           |            |             |

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu dihitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NIDN. 0712127502

Dosen Penguji II

Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0708108805

Dosen Penguji III

Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0718108801



### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rio Satya Kristanto  
NIM : 195900167  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Shooting Three Point Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Tulangan Sidoarjo  
Pembimbing : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

| Tanggal          | Paraf Pembimbing | Keterangan               |
|------------------|------------------|--------------------------|
| 11 April 2022    |                  | Pengajuan Judul Skripsi  |
| 25 April 2022    |                  | Penetapan Judul Skripsi  |
| 26 Juni 2022     |                  | Pengajuan Bab 1 dan 2    |
| 06 Juli 2022     |                  | Revisi bab 1,2 dan 3     |
| 21 Juli 2022     |                  | Pengesahan Bab 1,2 dan 3 |
| 23 November 2022 |                  | Pengajuan Bab 4 dan 5    |
| 28 Desember 2022 |                  | Revisi Bab 4 dan 5       |
| 03 Januari 2023  |                  | Pengesahan bab 4 dan 5   |

Surabaya, 10 Januari 2023

Ketua Program studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0724097301

Dosen Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NIDN. 0712127502